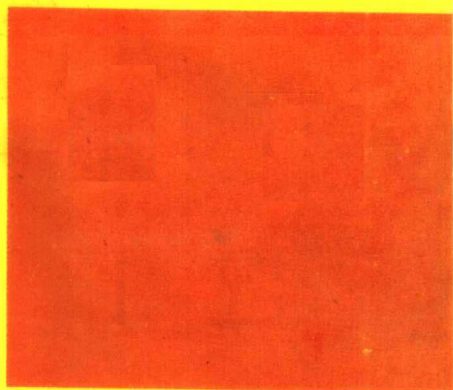
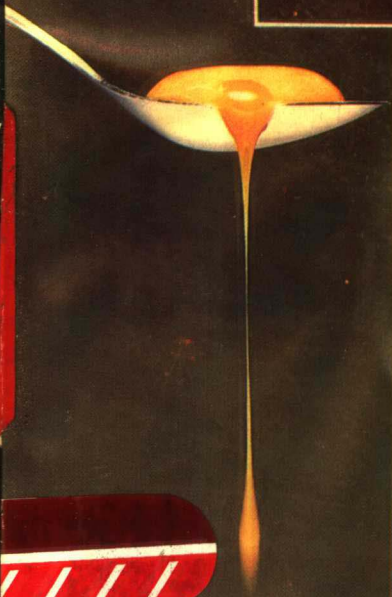


Yunfu Shipu

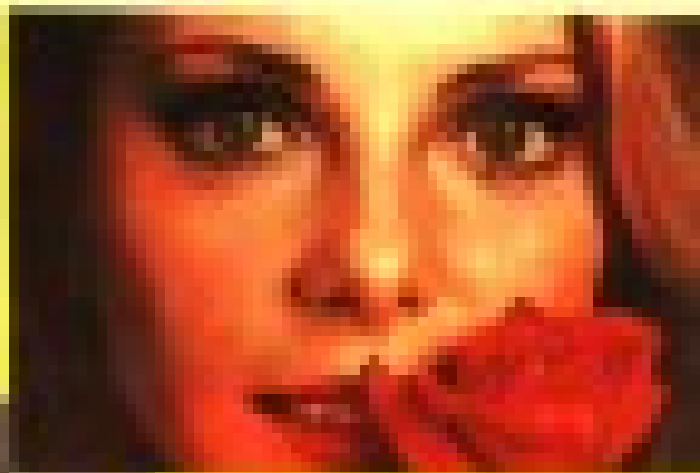
# 孕妇食谱



山东科学技术出版社

Beautiful Start

# 孕妇食谱



编 者 李 洁 李 洁 编 者

# 孕 妇 食 谱

刘广伟 徐贵发

山东科学技术出版社

一九八八年·济南

# 孕 妇 食 谱

刘广伟 徐贵发

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路)

山东省新华书店发行

山东新华印刷厂临沂厂印刷

787×1092毫米32开本 6.375印张 2插页 130千字

1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷

印数：1—14000

ISBN 7—5331—0393—9/TS·26

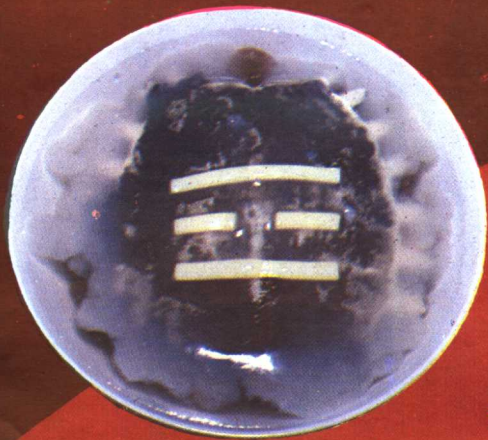
定价 2.55元



家常熬鱼



酸辣黄瓜皮



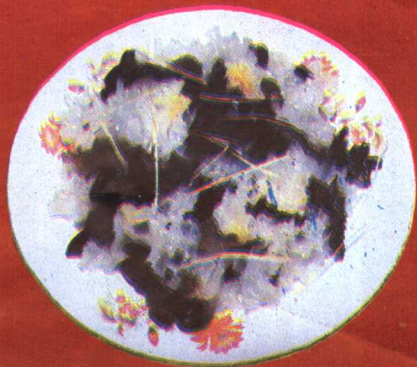
清炖元鱼



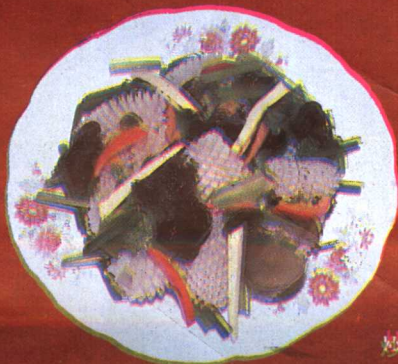
瓤西红柿



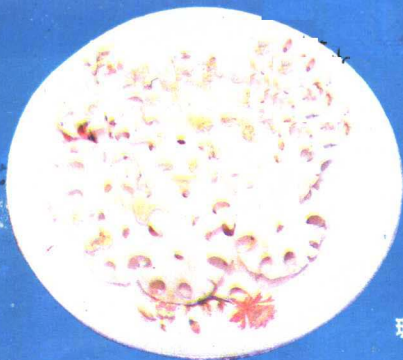
清蒸鸡



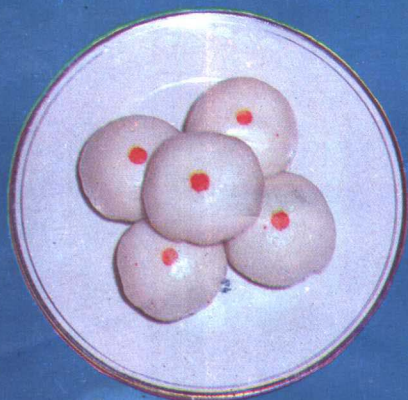
拌双耳



炒鲈鱼芹菜



珊瑚藕



豆沙包



炒猴头蘑



## 前 言

随着我国人民科学文化知识和物质生活水平的提高，孕妇的营养问题越来越引起人们的重视，它不仅关系到妇女自身的健康，而且直接关系到下一代，关系到我国未来的人口素质，同时也是优生优育的基础。为了帮助孕妇做到合理的营养膳食，本书按妊娠早期、妊娠中期、妊娠后期和产后期四个阶段，分别阐述了孕妇的生理变化与营养饮食的基本原则，介绍了不同风味的各式小菜、热菜、主食200款，并尽可能使其在营养和口味两个方面适应孕妇不同阶段的特殊需求。例如，妊娠早期，多数妇女有妊娠反应和异味嗜好，所以食谱中酸甜清爽的小菜占有较大比例。编写菜谱时，考虑到目前我国人民的实际生活情况，在保证营养的前提下，尽量选择那些常见常用的原料和确实简便易行的烹调方法，以适应家庭的使用。

古语道：“食无定味，适口者珍。”我们希望读者在使用本书时，不要生搬硬套，在合理营养的原则下，可根据自己的具体情况，灵活选择和调换。愿本书能为广大孕妇的营养膳食起到一定的指导作用，使那些渴望有一个健康、聪明的小宝宝的青年夫妇从中得到一些有益的收获。

书内照片中的菜肴由雷启勇、曲鲁新同志制作，武广同志摄影，在此表示感谢。

由于编者水平所限，错误和不当之处，敬请读者批评指正。

编 者

1988年6月

# 目 录

## 妊娠早期食谱..... ( 1 )

### (一) 饮食的基本原则..... ( 1 )

### (二) 食谱的品种与制作..... ( 5 )

#### 小菜..... ( 5 )

糖醋白菜 ( 5 ) 猪肝拌菠菜 ( 5 ) 赛香瓜 ( 6 ) 蜜汁鲜桃 ( 7 ) 拌高笋皮 ( 7 ) 海米炆芹菜 ( 8 ) 糖醋红丁 ( 9 ) 水晶山楂 ( 9 ) 炆土豆丝 ( 10 ) 姜拌脆藕 ( 11 ) 凉拌茄泥 ( 11 ) 糖醋黄瓜 ( 12 ) 什锦合菜 ( 12 ) 水晶西红柿 ( 13 ) 炆腐竹 ( 14 ) 香椿芽拌豆腐 ( 15 ) 五香茶叶蛋 ( 15 ) 虎皮核桃仁 ( 16 ) 葱油苜蓿 ( 16 ) 拌豆豉 ( 17 ) 炆芸豆 ( 17 ) 拌双耳 ( 18 ) 甜脆银耳盅 ( 19 ) 红果酪 ( 19 ) 冰乳蛋花 ( 20 )

#### 热菜..... ( 20 )

豆芽炒韭菜 ( 20 ) 瓜皮肉丝 ( 21 ) 晶糕肉片 ( 22 ) 豆芽炒猪肝 ( 23 ) 肉丝菠菜 ( 24 ) 糖菜炖豆腐 ( 24 ) 海米炒萝卜 ( 25 ) 素三鲜 ( 26 ) 鸡脯芹菜 ( 27 ) 红烧冬菇 ( 27 ) 糖醋虾仁 ( 28 ) 糖醋黄鱼 ( 29 ) 清蒸鸡 ( 30 ) 肉丝榨菜汤 ( 31 ) 西红柿蛋汤 ( 32 )

#### 主食..... ( 32 )

菜合 ( 32 ) 馅饼 ( 33 ) 葱花饼 ( 34 ) 双色蕻卷 ( 35 ) 桃仁包 ( 36 ) 鸡蛋夹沙糕 ( 36 ) 绿豆糕 ( 37 ) 肉丝面条 ( 38 ) 什锦甜粥 ( 39 ) 豆沫 ( 39 )

## 妊娠中期食谱..... ( 41 )

### (一) 饮食的基本原则..... ( 41 )

### (二) 食谱的品种与制作..... ( 46 )

#### 小菜..... ( 46 )

豆芽拌蛋皮 ( 46 ) 姜汁黄瓜 ( 47 ) 肉丝拌豆腐皮 ( 47 ) 糖醋佛手 ( 48 ) 炆

肉丝蘑菇 (49) 酸辣黄瓜皮 (49) 炆油菜 (50) 炆腰片 (51) 肉丝海带 (52)  
拌文武笋 (53) 粉丝菠菜 (53) 拌鸡丝冻粉 (54) 白切羊肉 (55) 葱焗兔肉  
(55) 腌花菜 (56)

**热菜**..... (57)

芙蓉雪藕 (57) 海米烧菜花 (58) 青椒里脊片 (58) 芹菜炒肉丝 (59) 炒  
鲜莴笋 (60) 虾皮炒韭菜 (61) 香椿芽焖蛋 (61) 锅煽西红柿 (62) 蒜苔炒心  
丝 (63) 油焖茭白 (64) 海米烧冬瓜 (64) 雪里蕻炖豆腐 (65) 丝瓜豆腐 (66)  
拔丝土豆 (66) 蜜汁山药 (67) 香肥带鱼 (68) 清蒸鲤鱼 (68) 炒毛蟹 (69)  
鲜蘑溜鱼片 (70) 糖醋排骨 (71) 炸豆沙藕合 (72) 桃仁鸡丁 (72) 板栗烧鸡  
(73) 虾皮萝卜丝汤 (74) 木樨汤 (75)

**主食**..... (75)

香椿饼 (75) 木樨炒面 (76) 桂花馒头 (77) 叉烧包 (77) 蟹黄包子 (78)  
烫面蒸饺 (79) 马蹄糕 (79) 三合面发糕 (80) 八宝饭 (81) 荷叶粥 (82)

**妊娠后期食谱**..... (83)

(一) 饮食的基本原则..... (83)

(二) 食谱的品种与制作..... (85)

**小菜**..... (85)

凉拌豆角 (85) 拌三鲜 (86) 盐水大虾 (87) 麻酱白菜 (87) 拌菠菜 (88)  
焯肚丝 (88) 酱排骨 (89) 水晶肘子 (90) 珊瑚藕 (90) 熏鸽蛋 (91)

**热菜**..... (92)

素炒胡萝卜丝 (92) 翡翠菜花 (92) 虾皮炒茭白 (93) 炸熘海带 (94) 炒  
猴头蘑 (95) 栗子烧白菜 (96) 莲蓬豆腐 (96) 油泼茄子 (97) 炸茄合 (98)  
瓤西红柿 (99) 炒木樨肉 (100) 炒猪肝 (100) 青椒辣子鸡 (101) 炒鸡片  
(102) 香菇鸡翅 (103) 山药炖鸽 (103) 焗鹌鹑 (104) 蜜汁荸荠 (105) 土豆  
烧牛肉 (105) 扣烧羊肉 (106) 虾仁面包托 (107) 锅煽蛎黄 (108) 炒蛏子  
(108) 油焖对虾 (109) 清蒸加吉鱼 (110) 韭菜炒海螺 (111) 鸭肝鲍鱼  
(111) 家常熬鱼 (112) 余丸子 (113) 炒肉丝蒸汤 (113)

**主食**..... (114)

什锦炒饭 (114) 阳春面 (115) 豆沙包 (116) 藕丝糕 (116) 肉丁馒头  
(117) 糖三角 (118) 小米面发糕 (118) 玉米面蒸饺 (119) 小豆粥 (120) 鸡

**产期 (120)**

**产后期食谱 ..... (122)**

(一) 饮食的基本原则 ..... (122)

(二) 食谱的品种与制作 ..... (127)

**小菜** ..... (127)

温拌双泥 (127) 温拌海蜇 (128) 拌烤鸭丝 (129) 炆虾片 (130) 桂花蜜枣 (130) 酥海带 (131)

**热菜** ..... (132)

排骨炖白菜 (132) 海米烧西葫芦 (132) 砂锅什锦 (133) 瓤青椒 (134) 西红柿荷包蛋 (135) 海带炖肉 (136) 虾仁豆腐 (136) 蟹肉扒豆腐 (137) 蘑菇炖豆腐 (138) 炒鱿鱼芹菜 (138) 肉片烧芸豆 (139) 黄豆芽炖鲫鱼 (140) 砂锅鲫鱼 (141) 清炖甲鱼 (141) 清蒸龙虾 (142) 鸡丁烧鲜贝 (143) 木樨虾仁 (144) 炒海红 (144) 红烧海参 (145) 茉莉花炒虾仁 (146) 清蒸鲳鱼 (146) 碎烧鲤鱼 (147) 月母鸡汤 (148) 奶汁扒雏鸡 (149) 红烧鹌鹑 (149) 砂锅猪蹄 (150) 扒猪蹄 (151) 清炖牛肉 (152) 四喜丸子 (152) 八宝丸子 (153) 余鱼脯 (154) 火腿冬瓜汤 (155) 奶汤菜花 (155) 三鲜汤 (156)

**主食** ..... (157)

枣泥包子 (157) 鸡丝馄饨 (157) 鲜姜蒸蛋 (158) 伊府面 (159) 牛奶大米饭 (159) 小窝头 (160) 高汤水饺 (161) 鸡蛋包饭 (161) 大枣桂圆粥 (162) 八宝粥 (163)

**附表1 我国成年未孕女子及孕妇、乳母膳食营养素建议**

供给量 ..... (164)

**附表2 美国妇女几种膳食营养素供给量** ..... (165)

**附表3 营养素功用简表** ..... (166)

**附表4 谷类食品烹调后维生素含量保存率** ..... (171)

**附表5 蔬菜类食品烹调后维生素含量保存率** ..... (172)

**附表6 动物类食品烹调后维生素含量保存率** ..... (175)

**附表7 孕妇不同营养状况下的临床表现** ..... (177)

**附表8 常用食品成分** ..... (178)

## 妊娠早期食谱

### (一) 饮食的基本原则

#### 1. 妊娠早期营养生理特点

妊娠早期是指怀孕期的前三个月(1~12周)。在此期间,胚胎生长发育速度缓慢,胎盘及母体的有关组织增长变化不明显,母体和胚胎对各种营养素的需要量比妊娠中、后期相对要少,大体和未孕期的需要量相同。但是,妊娠早期正处于胚胎细胞的分化增殖和主要器官系统的形成阶段,是胎儿发生、发育的最重要时期。尤其在怀孕的第3周至第9周,会有很多不利因素使胎儿发育不良或先天缺陷(畸形)。动物试验表明,某种营养素或食物成分的缺乏或过量,可引起动物胚胎早期发育障碍和畸形。另外,某些食品添加剂、食品污染物对胚胎也具有毒性作用。在妊娠早期,绝大部分孕妇会有不同程度的早期妊娠反应,一般从怀孕的第6周开始,至第12周消失。妊娠反应往往会改变孕妇的饮食习惯,影响营养素的摄入。

#### 2. 制订食谱应注意的问题

根据妊娠早期营养生理特点,制订食谱时应注意以下几点。

(1) 合理而全面的营养:妊娠早期,胚胎各器官的形成发育需要各种营养素,包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水。孕妇的饮食应满足胚胎对各种营养素

的需要，还应考虑早期妊娠反应的特点，适合孕妇的口味。

(2) 保证优质蛋白质的供给：蛋白质是构成人体组织的最重要物质，对于胚胎的发育，母体的健康有着重要作用。蛋白质缺乏会影响胎儿中枢神经系统的发育和功能，使脑组织细胞数量减少，即使在胎儿出生后再摄入足够的蛋白质也不能恢复。早期胚胎缺乏氨基酸合成酶，不能合成自身所需要的氨基酸，而要靠母体供给。妊娠早期蛋白质摄入量应不低于未孕妇女的摄入量。肉类、奶类、蛋类和鱼类蛋白质属优质蛋白质，在饮食中应占适当比例。

(3) 适当增加热能的摄入：孕妇热能的需要量应随着妊娠中基础代谢的增加、胎儿和胎盘的生长发育、母体有关组织的增大以及体重的增加而增加。妊娠早期基础代谢增加不明显，胚胎发育缓慢、母体体重、乳房发育变化很小，所以热能的摄入量只要比未孕时略有增加就可以满足需要。热能主要来源于脂肪和碳水化合物。脂肪主要来源于动物油和植物油。植物油中如芝麻油、豆油、花生油、玉米油等既能提供热能，又能满足母体和胎儿对脂肪酸的需要，是食物烹调的理想用油。由于某些孕妇因妊娠反应，怕油腻，喜清淡，造成热能摄入不足，必需脂肪酸缺乏，这对于胚胎发育和母体健康不利。因此，应当采取适当的烹调方法，使食物油而不腻，清爽适口。碳水化合物主要来源于蔗糖、面粉、大米、玉米、小米、红薯、土豆、山药等。碳水化合物比脂肪容易消化，在胃内停留时间较短，能缓解早期妊娠反应。

(4) 确保无机盐、维生素的供给：无机盐和维生素对保证早期胚胎器官的形成发育有重要作用。在怀孕的第9周至第10周，胚胎骨骼开始骨化，若钙和磷的摄入量不足会影

响骨骼的发育。有些孕妇因妊娠反应，食物摄入量减少，而精制食品摄入量增多，致使铁的摄入量不足。母体内含铁量不足，是造成中、后期妊娠贫血的主要原因。锌对胚胎的脑发育有重要作用，动物试验还证明，锌的缺乏，会导致动物胎仔畸形。从怀孕起，母体对锌的需要量迅速增加，孕妇应适当摄入含丰富钙、磷、铁、锌的食物。奶类、豆类、海产品等含有丰富的钙和磷。肉类、动物血、海带、木耳、芝麻等含有较多的铁。肉类、动物肝脏、蛋类、花生、核桃、杏仁、麦胚、豆类、牡蛎、鲱鱼等含有较多的锌。

怀孕早期要特别注意维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、B<sub>6</sub>的补充。B族维生素主要来源于谷类粮食，但对于加工过细的精米、精粉，B族维生素含量明显减少。因此，孕妇应多吃标准米和标准粉，在烹调加工中还要注意保护，以免损失维生素。如做面食时尽量少加碱或不加碱，淘米时不要过分搓洗。

(5) 禁止或尽可能少喝含酒精的饮料：长期饮酒或饮含酒精的饮料会影响母体健康和胚胎发育。蒸馏酒（白干、烧酒）中乙醇含量较高，发酵酒（啤酒、果酒、黄酒）中乙醇含量较低，但都不宜经常饮用。对于软饮料即不含酒精的饮料，如汽水、桔子汁、果子露、酸梅汤、茶及含咖啡的可乐型饮料可适量饮用。近年来有人提出，孕妇大量饮用咖啡会影响胎儿发育。

(6) 防止发生腹泻和便秘：整个妊娠过程中，孕妇消化功能下降，抵抗力减弱，易发生腹泻或便秘。腹泻不仅损失营养素，而且因肠蠕动亢进而刺激子宫，甚至引起流产。因此，应食用新鲜卫生、易消化的食物。便秘时应多食用含纤维素多的蔬菜、水果、薯类食品。水果中还含有较多的果糖

和有机酸，易发酵，有预防便秘的作用。

### 3. 早期妊娠反应与饮食

早期妊娠反应是早期妊娠的一种生理反应。主要症状表现为恶心、呕吐、食欲不振，其症状的严重程度和持续时间因人而异，一般从怀孕的第6周开始，至第12周消失。呕吐严重者，无法进食，引起营养缺乏和脱水。孕妇思想紧张，顾虑重重，会使呕吐加剧。若不予调理，会影响孕妇的健康，使胎儿先天发育不良。调理饮食，减轻或抑制呕吐的正确方法是：

(1) 保持精神愉快，解除思想顾虑。另外，舒适的环境，适口的食物也有促进食欲的作用。

(2) 多吃容易消化的食物，如烤面包、饼干、大米或小米稀饭等。每日要少食多餐，吃饭时间不必严格规定。吃饭时要细嚼慢咽，饭后可立即躺下休息。早晨起床前吃少量食物对减轻恶心也有帮助。

(3) 食物烹调要多样化，根据孕妇的不同情况和嗜好，选择不同的原料和烹调方法，对于呕吐严重、有脱水的孕妇要选择含水分多的食品。如各种水果、西瓜、新鲜蔬菜不仅含有大量水分，而且含有丰富的维生素C和钙、钾等无机盐。有的孕妇会有酸味、辣味和其它味道的嗜好。烹调食物时可使用少量香辛料，如姜、辣椒、紫苏、紫菜等，使食物具有一定的刺激性，有增加食欲的作用。柠檬汁、醋拌凉菜、酸奶等酸味食品能引起食欲，倍受孕妇的喜爱。冷食也是妊娠早期的理想食品。妊娠呕吐时对气味非常敏感，冷食比热食气味小，并有抑制胃粘膜病态兴奋的效果。所以，对于许多食品可晾凉后吃。冰糕、冰激凌等冷饮食也可适量摄入。



## (二) 食谱的品种与制作

### 小 菜

#### 糖醋白菜

##### 【原料】

主料：大白菜心250克。

辅料：胡萝卜50克。

调料：花生油，白糖，食醋，精盐。

##### 【做法】

1. 先将白菜心切成筷子粗细的长条，再切成小段，放在盆里，撒上精盐腌20分钟左右，用手轻轻挤去水分，放在深盘内。

2. 将胡萝卜洗净，切成细丝，用开水烫一下，捞出控净水，放在盛白菜的盘内，搅拌均匀，使之红白相间。

3. 将炒勺置于火上，加入花生油烧热，烹入食醋，再加入白糖烧化，用小火熬制片刻，待略有粘性时，倒出晾凉，浇在白菜上即可。

##### 【特点及营养成分】

酸甜适口，清脆宜人。含有丰富的维生素C、维生素A源、纤维素、矿物质、碳水化合物及水分。

#### 猪肝拌菠菜

##### 【原料】